

冬季の当山域で有効な装備の例

詳細は登山用品店でご相談下さい。

：レイヤード(服装)

アンダーウェア、シャツ、ボトム共にウールやアクリルなど保温性の高いものを。
スキーやスノーボード用のウェアは重量があるので登山ではお奨め出来ません。
ハーフパンツや山スカートは防寒が不十分なので絶対にやめて下さい。

- ：皮革製登山靴・冬山専用靴・冬季でも使えるトレッキングシューズのいずれか ※1
- ：地図とコンパス(地形図をご準備下さい。登山地図は参考程度に) *1
- ：防寒具(フリースジャケットや薄手のダウンジャケットなど)
- ：冬山用の手袋とオーバーグローブ(五本指)かミトン(三本指)の組み合わせ ※2
- ：保温力のある防寒帽 ※3
- ：冬山用のオーバージャケット(もしくはヤッケ)とオーバーパンツ※4 ※5
- ：ザックカバー(必需品)
- ：折りたたみ傘(風がなく弱雨ならザックカバーとの併用で快適)
- ：ロングスパッツ(ゲーターのこと。冬山でも使えるタイプを) ※6
- ：ヘッドライト(日帰りでも必ず携行して下さい。電池残量や電球の確認をお忘れなく)
- ：タオルや日本手ぬぐい(ちょっと多めに)
- ：日焼け止め(必需品。山の紫外線は曇りでも予想以上に強いです。お肌に合った製品を)
- ：レスキューシート(ツエルトでもOK) ※7
- ：テルモス(暖かい飲み物を常に携行しましょう) ※8
- ：非常食(携行性に優れてすぐに食べられるご自身の好物を1～2食。凍結に注意) ※9
- ：ストック(ラッセルリング付きのピッケルでもOK)
- ：サングラス(必需品) *2
- ：モバイルバッテリー(携帯電話本体の電池と共に必ずフル充電で携行) *3
- ：滑り止め(チェーンスパイクや6本程度の軽アイゼンをお奨め) *4 *5

※1 スニーカーやトレランシューズは絶対NG。

※2 手袋は必ず予備をご携行下さい。スキー用の皮革製手袋はお奨めしません。

※3 冬山用の帽子をお奨めします。

※4 透湿性防水素材(ゴアテックスなど)の登山用雨具上下でも充分有効です。

※5 ヤッケ(独語)とは撥水加工された冬山用ウインドブレーカーの総称。雨具には不向き。

※6 種類やサイズがあるので必ず専門店でご相談下さい。

※7 ルートによってはツエルトとシートを両方携行されることをお奨めします。

※8 市販のステンレス製の保温・保冷水筒の総称。昔の山ヤの呼び方です。

※9 所謂栄養補給食にこだわることはありません。

*1 現在位置確認は必ず地形図で。スマホやGPS機器はサブとして使うことをお奨め。

*2 安価な製品は目に悪いので避けましょう。眼鏡店や登山用品店でご相談下さい。

*3 充電用ケーブルが必要な場合絶対に忘れないで下さい。

*4 チェーンスパイクは製品によって商品名が異なりますのでご購入の際はご確認を。

*5 8本以上のアイゼンでも悪いことはありません。

>その他

積雪の状況によっては、輪かんじき(通称ワカン)やスノーシューなどラッセル用具が必要な場合もあります。当館や各山小屋・関係機関にお問合せ下さい。

>ワンポイント(日本ゴアテックス社のパンフレットなどから)

雨具を長時間使用した時や汚した場合、洗濯することで透湿性や表面の撥水性が元に戻るので長持ちさせることができます。

洗濯の際は、必ずネットに入れて洗濯タグに従い、完全に乾燥したらあて布をして低温でアイロンをかけて下さい。ドライクリーニングが必要な場合は必ず専門店でご相談下さい。